



# ‘E malava ke fakasi‘isi‘i ‘ene mafolá ‘i he ‘etau ngāue fakatahá

‘Oku ‘i ai ‘a e ngaahi sitepu faingofua ke tau fakahoko fakataha ‘o fakafepaki‘i ‘a e vailasí mo fakatuai‘i ‘a ‘ene mafolá. ‘Oku ‘i ai ‘a e fatongia ‘o e tokotaha kotoa pē ke fakahoko. ‘Oku ‘oatu ‘i he fakamatalá ni ‘a e ngaahi tefito‘i kaveinga ‘oku tonu ke ke ‘ilo ki ai, kau ki ai mo he tokoni ‘oku ‘atā atu kiate koé.

## **Ko e hā ‘a e COVID-19?**

Ko e COVID-19 ko ha vailasi fo‘ou te ne ala uesia ho ma‘ama‘á mo e ngaahi halanga mānavá. ‘Oku fakatupu ‘e he fa‘ahinga ‘o e vailasi coronavirus. ‘Oku ‘i ai ‘a e ngaahi sitepu faingofua te ke ala fakahoko ke malu‘i ai ko e mo ho fāmilí.

## **Ko e hā ‘a e ngaahi faka‘ilonga?**

- mofi (‘ikai toe si‘isi‘i hifo ‘a e mafana ho sinó ‘i he 38°C)
- tale
- nounou ‘o e mānavá

‘Oku ‘ikai ‘uhinga ha‘o ma‘u ‘a e ngaahi faka‘ilongá ni kuó ke ma‘u ai ‘a e COVID-19. ‘Oku nau ‘ulungaanga tatau mo e ngaahi ‘oku anga maheni angé, hangē ko e fofonú (cold) mo e fulú (flu).

## **Kapau ‘okú ke ma‘u ‘a e ngaahi faka‘ilongá:**

Telefoni ki ho‘o GP (toketā) kimu‘a peá ke toki ‘alu ki aí. Kapau ‘oku ‘ikai ke ‘i ai ha‘o GP telefoni ta‘etotongi ki he Healthline ‘i he **0800 358 5453**.

Find out more at  
**Covid19.govt.nz**

New Zealand Government

**Unite  
against  
COVID-19**



## Nofo 'i 'api kapau kapau 'okú ke puke

Ke tokoni'i 'a hono malu'i 'o e mo'ui lelei 'a e kakai kotoa 'o Nu'usilá, nofo 'i 'api/i ho nofo'angá kapau 'okú ke ma'u ha taha 'o e ngaahi faka'ilongá ni:

- mofi
- tale
- nounou 'a e mānavá
- mafatua pe fofonu 'a e ihú

## Fanofano ho ongo nimá

Ko ho'o fanofano ho ongo nimá te ne tamate'i ai 'a e vailasí he te ne fakapaaki ai 'a hono kili malu'í. 'Oua te ke ala ki ho ongo fo'i matá, ihú pe ngutú kapau 'oku 'uli ho ongo nimá.

## Founga ho'o fanofano fakalelei ho ongo nimá

- Sitepu 1: Fakaviku ho ongo nimá 'aki ha vai 'oku lele
- Sitepu 2: Koa'i ke kāpui 'e he koā ho ongo nimá lolotonga 'ene vivikú
- Step 3: Fufulu mo olo 'a e kotoa 'o e ongo nimá – kau ki ai 'a e ongo tu'a nimá, vahavaha'a tuhú mo e lalo nge'esinimá – 'o 'ikai to e sí'i hifo 'i he sekoni 'e 20
- Step 4: Fakama'a 'i he vai 'oku lelé
- Step 5: Holoholo ke mātu'u ho ongo nimá 'aki ha me'a holoholo ma'a, taueli 'oku faka'aonga'i tu'o taha pe mīsini fakamōmoa nima (blow drier)

## Ko e fē 'a e taimi ke fanofano ai hoku ongo nima?


Fanofano ma'u pē ho ongo nimá, tautefito:

- 'I ha hili ha'o fangu ho ihú, tale pe mafatua
- Hili ha'o 'alu ki ha feitu'u fakatokolahi (public space), kau ki ai 'a e fefonoga'aki fakatokolahí, ngaahi māketí mo e ngaahi feitu'u fai'anga lotú
- Hili ha'o ala pe pā ki ha ngaahi fukahi me'a (surfaces) 'i ha feitu'u kehe me'i ho 'apí

Find out more at  
**Covid19.govt.nz**

New Zealand Government

**Unite  
against  
COVID-19**

- 
- Hili ha'ō ala ki ha silini/lau'i pa'anga
  - Kimu'a, lolotonga mo e hili ha'ō tauhi ki ha tokotaha 'oku puke pe laveangofua (vulnerable)
  - Kimu'a mo e hili 'o e ma'u me'atokoní

Fanofano ma'u pē ho ongo nimá:

- Hili ha'ō faka'aonga'i 'a e falemālōló
- Kimu'a mo e hili 'a e ma'u me'atokoní
- Hili 'a e ala ki he vevé
- Hili 'a e ala ki ha monumanu pe monumanu tauhi
- Hili hano fetongi 'o ha taipa pe tokoni'i 'o e fānaú ki hono faka'aonga'i 'o e falemālōló
- 'I he taimi 'oku hā mahino ai 'a e 'ulí 'i ho ongo nimá

### **Tale pe mafatua ki ho tui'inimá**

'Oku ta'ofi 'e ho'ō tale pe mafatua hangatonu ki ho tui'inimá 'a 'ene aafu atú (droplets) pea hao ai ho ongo nimá meí he vailasí ke 'oua te ke fakamafola atu ia ki ha kakai kehe ke nau puke ai.

### **'Oku anga fēfē 'a e mafola 'a e COVID-19?**

'Oku ala fakamafola 'a e COVID-19 meí ha tokotaha ki ha tokotaha kehe, 'o hangē pē ko e fuluú. Kuo fakapapau'i fakasaienisi 'oku mafola 'a e COVID-19 'i he'ene aafu atú (droplets). 'I he taimi 'oku tale, mafatua pe talanoa ai ha tokotaha 'okú ne ma'u 'a e vailasí, te nau ala fakaaafu atu 'a e fanga ki'i tulutā vai (droplets) pe mao 'oku nofo ai 'a e vailasí. 'Oku fu'u lalahi 'a e fanga ki'i tulutā vai ko'ení ke nau tētē fuoloa 'i he 'eá, ko ia ai te nau ngangana hifo pē 'o mafola 'i he ngaahi fukahi me'a (surfaces) 'oku tu'u takai 'i aí.


'E ala ma'u 'e he kakai 'a e vailasí kapau tenau ala ki ha ngaahi fukahi me'a pe ko e ngaahi me'a ko'ení, pea nau toki ala ki honau ngutu, ihú pe ongo fo'i matá.

Ko e 'uhinga ia 'oku mātu'aki mahu'inga ai 'a e tauhi ma'á (hygiene) – hokohoko fanofano mo holo mātu'u fakalelei ho ongo nimá, pea tale mo mafatua hangatonu ki ho tui'inimá.

Find out more at  
**Covid19.govt.nz**

New Zealand Government

**Unite  
against  
COVID-19**



## Tokangaekina 'o e ni'ihī kehé

Ko e anga'ofá (kindness) 'a e 'ulungaanga tu'ukimu'a 'aupito 'oku mahino ai 'etau tu'u fakataha ke fakafepaki'i 'a e COVID-19. Te ke ala tokoni lahi 'apupito 'aki ha'o:

- Vakai'i atu ha kau toulekeleka pe kakai laveangofua/mahamahaki
- Tokanga atu ki ha tokotaha 'oku fiema'u tokoni
- 'Oatu ha ngaahi fiema'u (supplies) kiate kinautolu 'oku puke 'i 'apí
- Fakalea atu ki ho ngaahi kaungāme'á, fāmilí mo e kaungā'apí 'o vakai'i pe 'oku nau fiema'u ha tokoni
- Fakafehokotaki mo pou pou atu ki he ngaahi kalapu mo e sino ngāue (societies) 'i ho feitu'ú

'E tokoni lahi atu 'a e ngaahi fakafehokotaki ni mo e faka'ataá ni ki hono pou pou 'i 'a e ni'ihī kehé lolotonga 'a e tó 'a e to'umahaki COVID-19.

## Ko e hā hono 'uhinga 'o e fakamavahe'i kita (self-isolation)?

'Oku 'uhinga 'a e nofo 'o fakamavahe'i kitá ki he nofo 'i 'api/'i ho nofo'angá ke tokateu.

Ko e nofo fakamavahe'í 'a e founa malu, fakapotopoto taha te ke ala fakahoko ke malu'i ai kinautolu 'oku mou nofó, ngaahi kaungāme'á mo e kakai kotoa 'o Nu'usilá.

Ka fiema'u ha tokoni pe fale'i fekau'aki mo e nofo 'o fakamavahe'i kitá fetu'utaki ta'etotongi ki he Healthline 'i he **0800 358 5453**

## Ngaahi tu'utu'uni tefito ki he nofo 'o fakamavahe'i kitá

Nofo 'i 'api pea fakahoko mo e ngaahi sitepu faingofua, fakapotopoto ke fakasi'isi'i 'aupito ha fevāofi'aki mo e kakai kehé – 'o hangē ko ia te ke ala fai ki he fuluú.


Tokanga'i koe ke 'oua na'á ke fesiofaki mo fe'iloaki vāofi mo ha ni'ihī kehe 'o ofi ange 'i ha mita 'e taha, tautefito kapau 'e fuoloa ange 'i he miniti 'e 15.

Tokanga makehe 'i ha'o ofi atu ki he kau toulekeleká mo e kakai laveangofuá/mahamahaki.

Find out more at  
**Covid19.govt.nz**

New Zealand Government

**Unite  
against  
COVID-19**



‘Oku fakahoko ‘e he Potungāue Polisi ‘a Nu‘usilá hano toutou vakai‘i (spot checks) ‘o e ni‘ihi ‘oku nau nofo ‘o fakamavahe‘i kinautolú, pe ‘oku nau sai pē.

Ko kinautolu ‘oku ma‘u visa ke tū‘uta maí pea nau talangata‘a ki he fakahinohino ‘a ha ‘Ofisa Mo‘ui (Health Officer) ‘e ala puke kinautolu mo fakafoki fakapule‘anga (deported).

Kapau ‘okú ke ‘ilo ha taha ‘oku totonu ke nofo ‘o fakamavahe‘i ia ka ‘oku ‘ikai ke ne fai pehē, fetu‘utaki ki he [nhccselfisolation@health.govt.nz](mailto:nhccselfisolation@health.govt.nz).

### **Ko e hā ‘a e fakamama‘o meí he fe‘iloaki (physical distancing)?**

Ko e fakamama‘o meí he fe‘iloaki (social distancing) ‘oku fekau‘aki ia mo ha faka-vā-mama‘o meí ha ni‘ihi kehe ke ‘oua na‘á ke pihia.

‘Oku ‘uhinga pē eni ki ha vā mama‘o ‘i he fetaulakí pe fesiofakí. Ke tauhi ho‘o mo‘ui lelei fakae‘atamaí ‘oku lelei ke ke hokohoko atu ‘a ho‘o fetu‘utaki mo ho ngaahi kaungāme‘á mo e fāmilí ‘i he telefoní, pe ‘initanetí.

Faka‘ehi‘ehi meí he fe‘iloaki vā ofi mo ha ni‘ihi kehé ‘o sí‘i hifo ‘i he mita ‘e tahá, tautefito kapau ‘e fuloa hake ‘i he miniti ‘e 15.

Ko kinautolu ko ia ‘oku faka‘atā meí he nofo fakamavahe‘i, ko ‘enau muimui ki he fe‘iloaki vā mama‘ó ‘oku hoko ia ko ha founga mahu‘inga ki he ‘etau tu‘u fakataha ‘o fakafepaki‘i ‘a e COVID-19.

### **Ko e nonga fakae‘atamaí**


‘E ala uesia koe ‘e he ngaahi ongoongo mo e tālanga fakatokolahi ki he COVID-19. ‘Oku lava ke hoko ai ha ongo‘i mafasia pe loto hoha‘a.

Ma‘unganofu ‘i he ngaahi feitu‘u te ke ongo‘i malu mo fiemālie aí. Fetu‘utaki mo ho ngaahi ma‘u‘anga tokoni anga mahení – fāmilí, ngaahi kaungāme‘á mo e kaungā ngāué. Tauhi ki ho‘o ngaahi tō‘onga anga mahení hangē ko e ngaahi taimi ma‘u me‘atokoní, mohé mo e fakamālohisinó. Fakalaulauloto‘i e me‘a ‘okú ke ongo‘i ko e me‘a anga maheni pē ia pea ‘e tolona atu pē ia.

Find out more at  
**Covid19.govt.nz**

New Zealand Government

**Unite  
against  
COVID-19**



Ka fiema'u ha tokoni fekau'aki mo ha tēngihia, loto hoha'a, loto māfasia pe nonga 'a e 'atamaí, telefoni pe tātohi (text) ta'etotongi ki he 'Need to Talk?' (Fiema'u ke Talanoa) houa 'e 24 'i he 'aho kotoa pē 'i he **1737** 'o talanoa ai mo ha tokotaha fale'i kuo 'osi ako'i ki he ngaahi me'a 'okú ke ongo'í.

### **Ngaahi pou pou mo e tokoni kehé**

Kapau 'oku 'ikai ke ke 'ilo papau'i 'a e tokotaha ke ke fetu'utaki ki aí ki ha tokoni pe ko ha'o fiema'u ha fakamatata lahi ange, telefoni ki he telefoni ta'etotongi 'a e pule'angá (government helpline) 'i he 0800 779 997 (8 pongipongi – 1 hengihengi, 'i he 'aho kotoa pē).

Find out more at  
**Covid19.govt.nz**

New Zealand Government

**Unite  
against  
COVID-19**